

6月きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		調味料 その他	備考
3 (月)	ごはん	こめ							
	だいこん あぶらあ しろみ 大根と油揚げのみそ汁	じゃがいも		あぶらあげ		こまつな	だいこん	にほしこ みそ	
	しろみさかな あ 白身魚のたつた揚げ	でんぷん	あぶら	たら				しょうゆ みりん	
	くきわかめのきんぴら	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう こんにやく	しょうゆ さけ いちみつがらし	
中725	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
4 (火)	ごはん	こめ							
	にく 肉じゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	しょうゆ みりん しお	大野小学校 6年生 給食なし
	アーモンド いりちりめんじゃこの佃煮	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			みりん しょうゆ	
	たくあんあえ		ごま				きゅうり キャベツ たくあん	しお	
中764	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
5 (水)	むぎい 麦入りカレー味ごはん	こめ むぎ	あぶら					カレーこ	大野小学校 6年生 給食なし
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	カレーこ ソース カレールウ	
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン	す しょうゆ しお こしょう	
	小655	ジュシーフルーツ					ジュシーフルーツ		
中816	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
6 (木)	な 菜めし	こめ さとう				ひろしまな きょうな だいこんな		しお かつおぶしこ	黒崎南小学校 1年生 給食なし
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	しめじ たまねぎ	がらスープ しお にほしこ しょうゆ こしょう	
	はるまき	こむぎこ みずあめ でんぷん はるさめ さとう	あぶら ラード ショートニング	ぶたにく だいずこ		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ しお	
	ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		ピーマン にんじん	だけのこ きくらげ キャベツ もやし	しお こしょう しょうゆ	
小568	(中) チーズ				チーズ				
中766	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
7 (金)	ごはん	こめ							
	もやしのみそ汁	じゃがいも		なまあげ		こまつな	もやし	にほしこ みそ	
	ササミチーズフライ	パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	とりにく だいず	チーズ			しお	
	小625	ごちまめ 五目豆	さとう		だいず さつまあげ	こんぶ	ごぼう こんにやく しいたけ	しょうゆ みりん	
中776	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
10 (月)	ごはん	こめ							
	こんさいじる 根菜汁	じゃがいも		あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	にほしこ みそ	山田小学校 4年生 黒崎中学校 給食なし
	ますの塩焼き			ます				しお	
	小576	アーモンドあえ	さとう	アーモンド		こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	
中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
11 (火)	ごはん	こめ							
	たまご トマトと卵のスープ	でんぷん		とうふ たまご		にんじん トマト	きくらげ レタス ねぎ	がらスープ しお しょうゆ にほしこ こしょう	黒崎南小学校 2年生 黒崎中学校 給食なし
	レバー入りメンチカツ	でんぷん パンこ	あぶら	ぶたにく ぶたレバー だいず			たまねぎ	カレーこ しお しょうゆ こしょう	
	わかめあえ	みずあめ	ごま		わかめ		キャベツ きゅうり	しお	
中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
12 (水)	ちゅうか 中華めん	ちゅうかめん							
	みそラーメンスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると	わかめ	にんじん なら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	みそ しょうゆ さけ トウバンジャン テンメンジャン がらスープ にほしこ	
	ぎょうざ	でんぷん さとう こむぎこ	とんし あぶら	ぶたにく とりにく だいずこ		なら	キャベツ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお す	
	小606	き 切り干し大根のナムル	さとう	ごまあぶら ごま		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	
中807	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
13 (木)	ごはん	こめ							
	しん 新じゃがのみそ汁	じゃがいも		なまあげ		こまつな	えのきたけ	にほしこ みそ	
	こ 小いわしの天ぷら	こむぎこ でんぷん	あぶら		カタクチイワシ			しお	
	小604	ひじきの炒め煮	さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	しょうゆ みりん
中760	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
14 (金)	むぎい 麦入りパプリカライス	こめ むぎ	あぶら					パプリカこ	
	にく とり肉とあさりの クリームソース		あぶら	あさり とりにく しろいんげんまめ	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ホワイトルウ がらスープ こしょう しお	
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう	
	小620	さくらんぼ					さくらんぼ		
中784	のむヨーグルト				のむヨーグルト				

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		調味料 その他	備考
17 (月)	ごはん	こめ							山田小学校 6年生 立仏小学校 黒崎中学校 給食なし
	とん汁	じゃがいも		なまあげ ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	にほしこ みそ	
	いかの磯部フライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	いか	あおのり			しお	
	もやしサラダ		あぶら ごま			ピーマン	コーン もやし きゅうり	しお こしょう す しょうゆ	
中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
18 (火)	ごはん	こめ							山田小学校 6年生 黒崎中学校 給食なし
	たまごいり中華風コーンスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	コーン たまねぎ	しお しょうゆ こしょう からスープ にほしこ	
	ポークシューマイ	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ		ぶたにく			たまねぎ しょうが	しお	
	チャブチェ	はるさめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	さけ からスープ しょうゆ しお いちみつがらし	
中 -	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
19 (水)	ごはん	こめ							山田小学校 6年生 黒崎中学校 給食なし
	わらびのみそ汁	じゃがいも		とうふ あぶらあげ			わらび えのきたけ	にほしこ みそ	
	あじの南蛮漬	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	あじ			しょうが ねぎ	す しょうゆ さけ いちみつがらし	
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	しょうゆ	
中 788	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
20 (木)	こめこ 米粉パン	こめこパン							山田小学校 6年生 黒崎中学校 給食なし
	りんごジャム	みずあめ さとう					りんご		
	やさい 野菜スープ	じゃがいも		しろいんげんまめ ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	からスープ こしょう しょうゆ しお	
	ハンバーグの ケチャップソース	おおむぎ パンこ こむぎこ こめこ でんぷん さとう		ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	フイオン しお ケチャップ ソース あかワイン	
中 820	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	コーン キャベツ	しお こしょう	
中 820	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
21 (金)	ゆかりごはん	こめ				あかしそ		しお うめず	山田小学校 6年生 黒崎中学校 給食なし
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	からスープ しょうゆ しお こしょう	
	ぶたにく だいす 豚肉と大豆の揚げ煮	でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	しょうゆ カレーこ	
	アップルシャーベット						りんご		
中 755	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
24 (月)	マーボー丼(麦ごはん)	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ みそ トウバンジャン からスープ さけ オイスターソース	黒崎南小学校 4年生 給食なし
	ちゅうか 中華サラダ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	しょうゆ す しお	
	すいか						すいか		
中 816	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
25 (火)	ごはん	こめ							山田小学校 6年生 黒崎中学校 給食なし
	かつおぶりかけ	さとう でんぷん		かつおけずりぶし	のり		まっちゃん	しお	
	もずくのみそ汁			とうふ	もずく		だいこん ねぎ えのきたけ	にほしこ みそ	
	とりにく 鶏肉のカレー揚げ	でんぷん	あぶら	とりにく				しょうゆ さけ カレーこ	
中 759	アーモンド入り シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	す しお こしょう	
中 759	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
26 (水)	ごはん	こめ							山田小学校 6年生 黒崎中学校 給食なし
	じゃがいもの オイスターソース煮	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	からスープ しお オイスターソース みりん しょうゆ トウバンジャン	
	チーズオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ			チキンスープ す	
	ふうみ 風味漬		ごま				キャベツ きゅうり しょうが	しょうゆ しお	
中 774	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
27 (木)	ようふうさんしよく 洋風三色ごはん	こめ	あぶら	ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース	しお こしょう	黒崎南小学校 6年生 立仏小学校 6年生 給食なし
	ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく なると		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	からスープ しょうゆ しお こしょう	
	えびのから揚げ	でんぷん	あぶら	えび				しょうゆ しお	
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	しょうゆ しお	
中 755	レモンゼリー	さとう みずあめ			かんてん		レモン		
中 755	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				
28 (金)	ごはん	こめ							黒崎南小学校 6年生 立仏小学校 6年生 給食なし
	さわに 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	にほしこ けずりぶし しょうゆ さけ しお	
	てりや さばの照焼き	みずあめ さとう でんぷん		さば				しょうゆ す しお	
	ごま酢あえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ す	
中 819	ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう				